

ผลของการฟังดนตรีผ่อนคลายเพื่อลดภาวะความเครียดในวัยทำงาน  
Effect of Relaxing Music on Stress Reduction in Working Age

ปองหทัย จันท์ธมณี

อีเมล: Ponghathai.j@gmail.com

หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ  
สำนักวิชา เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ดร.สุนิสา ไทยจินดา

อีเมล: dr.sunisa.t@gmail.com

สำนักวิชา เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

**บทคัดย่อ**

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของดนตรีผ่อนคลายต่อภาวะความเครียดในวัยทำงาน อาสาสมัครสุขภาพดีเพศชายและหญิงอายุ 20-50 ปี เป็นพนักงานเอกชนทำงานในสำนักงานและห้องปฏิบัติการ จำนวน 22 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มด้วยวิธีการจับฉลากคือกลุ่มทดลอง 11 คน และกลุ่มควบคุม 11 คน กลุ่มทดลองฟังดนตรี Melomic relax music วันละ 5 นาที (5 ครั้งต่อสัปดาห์) กลุ่มควบคุมใช้ชีวิตตามปกติ ทั้งสองกลุ่มทดลองเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ อาสาสมัครทำแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai stress test:TST) ก่อนการทดลองและสัปดาห์ที่ 3 ของการทดลอง โดยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดความเครียดเป็น 2 ส่วนคือ คะแนนความรู้สึกด้านลบและความรู้สึกด้านบวก (หากความรู้สึกทั้งสองด้านสมดุลกัน หรือมีความรู้สึกด้านบวกสูงบ่งชี้ว่ามีภาวะสุขภาพจิตที่ดี หากความรู้สึกด้านลบสูงบ่งชี้ถึงภาวะเครียด) วิเคราะห์เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยความรู้สึกด้านลบและด้านบวกก่อนและหลังการทดลองภายในแต่ละกลุ่มด้วยสถิติ pair t-test และนำมาทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วยสถิติ t-test ผลการศึกษาพบว่าอาสาสมัครกลุ่มฟังดนตรี มีค่าเฉลี่ยความรู้สึกด้านลบหลังการทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) และเมื่อนำผลต่างค่าเฉลี่ยความรู้สึกด้านลบมาทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มพบว่าทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = 0.022$ ) จึงสรุปได้ว่าการฟังดนตรี Melomic relax music สามารถลดความรู้สึกด้านลบในอาสาสมัครวัยทำงานได้

**คำสำคัญ:** ความเครียด, ดนตรี, ผ่อนคลาย

## Abstract

The study objective is to investigate the effect of listening to relaxing music on stress reduction in working age. All participants were healthy males and females between the ages of 20 to 50. Office and laboratory work characteristics. 22 people were randomly divided into 2 groups: 11 in the experimental group and 11 in the control group. The experiment group listened to Melomic relax music for five minutes (5 days per week). The control group lived as normal life. Both groups were tested in a period of 3 weeks. The participants filled out a Thai Stress Test (TST) questionnaire both before the experiment and the third week of the experiment. The Thai stress-test questionnaire was divided into two parts: negative and positive feelings. (The balance of two part or excess in the positive part indicated high psychological well-being, while the excess in the negative part indicated low psychological well-being) Analyzed the comparison between before and after trial with mean and standard deviation within the group using pair t-test and t-test for comparison between two groups. The results show that the comparison in the music group found a significant decrease in the negative part of the stress test ( $p < 0.001$ ) and that the comparison of mean difference between groups found a significant decrease in the negative part of the stress test in the music group ( $p = 0.022$ ). From the result, it was concluded that listening Melomic relax music can reduce negative feeling in working age.

**Keywords:** Stress, Music, Relax

## บทนำ/หลักการและเหตุผล (Introduction)

ในสถานการณ์ปัจจุบัน ประชาชนชาวไทยมีความเครียดเพิ่มขึ้นภายใต้สถานการณ์โรคระบาด Covid-19 จากการรายงานผลสำรวจดัชนีความเครียด ในปี 2563 พบว่า คนกรุงเทพฯ กว่าร้อยละ 83 มีความเครียดเพิ่มขึ้น เนื่องจากทำให้เกิดปัญหารายได้ที่ลดลง การเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงาน ค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตและหนี้สิน อีกทั้งยังวิตกกังวลเรื่องสุขภาพ (เอยูโพลมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, 2563) ส่งผลกระทบการใช้ชีวิตประจำวันของทุก ๆ อาชีพ เหตุการณ์และปัญหาเหล่านี้เป็นสิ่งเร้าทำให้เกิดความเครียด ร่างกายเกิดความอ่อนล้าและท้อแท้ภายในจิตใจ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต (ประภัสสร ทองศรี และคณะ, 2558) ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต เผยว่าทำงาน ช่วงอายุ 22-59 ปี โทรมปริญญาสายด่วนสุขภาพจิตเป็นอันดับ 1 จากปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล และอาการป่วยทางจิตใจ

ตามลำดับ กล่าวได้ว่าวัยทำงานมีพฤติกรรมการทำงานที่เสี่ยงเกิดความเครียดได้ง่าย (วันทนา เนาว์วัน และอารมณีย์ เอี่ยมประเสริฐ, 2563)

ความเครียดเกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเผชิญปัญหา เกิดเป็นความรู้สึก ความคิด เชื่อมโยงกับประสบการณ์ในอดีต แต่ละบุคคลมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ความเครียดแตกต่างกัน ความเครียดที่ดีจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลนั้นพัฒนาศักยภาพในการแก้ไขปัญหา แต่หากไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ความเครียดนั้นอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ฉะนั้น แนวทางการจัดการความเครียดและเทคนิคผ่อนคลาย จึงมีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพในศาสตร์ชะลอวัย (มาศ ไม้ประเสริฐ, 2559) กิจกรรมทางดนตรีเป็นศิลปะที่อยู่คู่กับมนุษย์และใช้ในการบำบัดรักษาอย่างยาวนาน การฟังดนตรีเป็นส่วนหนึ่งในเทคนิคการจัดการความเครียด (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2555) การศึกษาที่ผ่านมายืนยันว่า ดนตรีเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ภาวะความเครียด และพฤติกรรมความเครียดลดลง เพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งกิจกรรมการดนตรีเป็นกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ ทำได้ง่าย และไม่มีอันตราย การศึกษาครั้งนี้ใช้เทคนิคฟังดนตรีผ่อนคลายเพื่อมุ่งเน้นผลลัพธ์ให้กลุ่มคนวัยทำงาน มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เกิดความสุข ความรู้สึกมั่นคงทั้งร่างกายและจิตใจ

### ทบทวนวรรณกรรม

ความเครียด คือ ภาวะอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้บุคคลนั้น รู้สึกไม่สบายใจ ทุกข์ใจ เสียใจ และโกรธ ส่งผลให้สูญเสียสมดุลในร่างกายและจิตใจ สาเหตุของความเครียดอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อม การงานอาชีพ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และปัญหาสุขภาพ บุคคลตอบสนองต่อความเครียดผ่านทางร่างกาย ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งจะตอบสนองต่อความเครียดแตกต่างกันไปตามการประเมินสถานการณ์ของบุคคลนั้น ๆ (พรพรรณ ศรีโสภา และชนวรรณ อาชารัฐ, 2560) ความเครียดทางร่างกาย (Physiological stress) เกิดจากการตอบสนองของระบบประสาทส่วนกลาง (Central nervous system) และระบบลิมบิก (Limbic system) ส่งสัญญาณความเครียดไปสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ต่อมใต้สมอง (Pituitary gland) และต่อมหมวกไต (Adrenal gland) หรือเรียกว่า HPA-axis ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต เช่น ฮอร์โมนเอพิเนฟริน (Epinephrine) และฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) หลังออกมาตอบสนองความเครียด ส่งผลให้ร่างกายตื่นตัว ชีพจร และความดันโลหิตเพิ่มขึ้น เมื่อสถานการณ์ความเครียดนั้นผ่านพ้นไปร่างกายจะสามารถปรับสมดุลเข้าสู่สภาวะปกติได้อีกครั้งผ่านระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic nervous system) แต่หากความเครียดที่สะสมไว้นาน เช่น ปัญหาในครอบครัว ปัญหาการทำงาน หรือปัญหาเกิดจากสภาวะแวดล้อม ความเครียดประเภทนี้ขจัดออกได้ยาก ส่งผลให้กระตุ้นการเกิดปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียดอยู่ตลอดเวลา เช่น ฮอร์โมนเอพิเนฟริน (Epinephrine) เพิ่มความดันโลหิต เพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง ระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ที่ไม่สมดุลทำ

ให้ร่างกายอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยเรื้อรัง มีปัญหาการนอนหลับ และปัญหาทางอารมณ์ซึ่งส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิต (สรawali สุนทรวิจิตร, 2560).

ดนตรี คือ เสียงที่ถูกจัดเรียงอย่างมีรูปแบบ โครงสร้าง เป็นกิจกรรมเชิงศิลปะของมนุษย์ เกี่ยวข้องกับเสียง ดนตรีแสดงออกมาในรูปแบบที่ต่างแตกต่างกันจากองค์ประกอบทางดนตรีที่ต่างกัน ดนตรี จังหวะช้าทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง เพิ่มสมาธิ สติปัญญา และการฟังดนตรีช่วยเบี่ยงเบนความสนใจออกจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ความ วิตกกังวล (วิชญ์ บุญรอด, 2563) ดนตรีแต่ละประเภทส่งผลต่อภาวะความเครียดได้แตกต่างกัน เช่น ดนตรีแร็ป (Rap) ทำให้มีระดับความเครียดเพิ่มขึ้น ขณะที่ดนตรีผ่อนคลาย (Relax music) และเสียง เสมือนจริง (ASMR) ให้ความรู้สึกผ่อนคลายมากกว่า (Szczepan et al., 2020) สอดคล้องกับงานวิจัย เรื่อง Music and Stress ของ Yehuda (2011) กล่าวไว้ว่า ดนตรีสามารถชักนำให้เกิดภาวะผ่อนคลาย และภาวะเครียดได้ เนื่องจากแต่ละบุคคลมีความชอบและประสบการณ์ทางดนตรีที่แตกต่างกัน (Yehuda, 2011)

ดนตรีประเภทผ่อนคลาย (Relax music) คือ ดนตรีที่มีองค์ประกอบทางดนตรีชักนำให้เกิด ภาวะผ่อนคลาย เช่น ดนตรีคลาสสิก ดนตรีแจ๊ส ดนตรีบรรเลงหรือ เสียงธรรมชาติ เป็นต้น เสียงดนตรี สร้างภาวะผ่อนคลายผ่านกลไกการรับเสียงทางระบบประสาทหู ส่งต่อไปที่ศูนย์ควบคุมการได้ยิน Auditory cortex ซึ่งเชื่อมโยงกับระบบจิตประสาทและต่อมไร้ท่อ ระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบ กล้ามเนื้อและกระดูก จึงมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยดนตรีจะส่งไปที่ระบบลิมบิก (Limbic system) กระตุ้นสมองผ่าน Brain reward center ก่อให้เกิดความพึงพอใจ ร่างกายมีการหลั่ง สารเอ็นโดรฟิน (Endorphin) ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ นอกจากนี้ระบบลิมบิก (Limbic system) ก็เชื่อมโยงกับการทำงานของสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ซึ่งทำหน้าที่ควบคุม ระบบประสาทและฮอร์โมน ดนตรีที่สร้างความผ่อนคลาย สามารถลดระดับฮอร์โมนเอพิเนฟริน (Epinephrine) และฮอร์โมนนอร์อิพิเนฟริน (Norepinephrine) ส่งผลให้อัตราการเต้นของหัวใจ อัตรา การหายใจ และความดันโลหิตลดลง ร่างกายจึงสามารถกลับสู่ภาวะสมดุลได้ (สรawali สุนทรวิจิตร, 2560) ด้วยความสำคัญของศิลปะทางดนตรี นักวิจัยหลายท่านได้ทำงานวิจัยเพื่อพัฒนาองค์ความรู้เพื่อยืนยัน ประสิทธิภาพของการฟังดนตรี พบว่าเมื่อฟังดนตรีผ่อนคลายสามารถลดระดับความเครียด (วารัญญา รุณแสง, 2547) ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และลดพฤติกรรมความเครียด เช่น นอนหลับหลับยาก อ่อนเพลีย อารมณ์โกรธและโมโห ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (สุกานดา สุภาจันทร์, 2549) รวมถึง สามารถลดความเครียดจากการทำงาน ลดระดับความเหนื่อยล้า ความกลัว ความเศร้าและวิตกกังวล (Giordano et al., 2020; Raglio et al., 2020) นอกจากนี้ยังช่วยเบี่ยงเบนความสนใจและเพิ่ม ประสิทธิภาพในการรับมือกับปัญหา (de la Torre-Luque et al., 2017; วีโรชิตี พิงเป็นสุข, 2559).

## ระเบียบวิธีวิจัย (Research Methodology)

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ประเภทการวิจัยที่มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเพศหญิงและเพศชายในประเทศไทย อายุระหว่าง 20-50 ปี ผู้เข้าร่วมงานวิจัยจากพนักงาน บริษัท พรีเม้าแคร์อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 22 คน

#### 1) เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria)

- ก. ผู้ที่รับทราบข้อมูล ยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย และลงชื่อเป็นลายลักษณ์อักษร
- ข. เป็นพนักงาน ทำงานในสำนักงาน มีอายุระหว่าง 20-50 ปี
- ค. ทำแบบคัดกรองความกังวลต่อไวรัส COVID-19 ของกรมสุขภาพจิต อยู่ในระดับปานกลาง – ระดับสูง

ง. แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai stress test) อยู่ในกลุ่มผู้มีความเครียดเล็กน้อย (5-6 คะแนน)

#### 2) เกณฑ์ในการคัดออกกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion criteria)

- ก. ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบประสาทและสมอง
- ข. ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตและเคยรับการบำบัดรักษาด้วยยาทางจิตเวช
- ค. ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการได้ยิน เช่น หูตึง หูหนวก เป็นต้น
- ง. ผู้ที่มีประวัติการใช้สารเสพติดให้โทษในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา

#### 3) เกณฑ์การให้เลิกจากการวิจัย (Discontinuation criteria)

- ก. อาสาสมัครไม่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยอย่างสม่ำเสมอ
- ข. อาสาสมัครเกิดความไม่สบายขณะเข้าร่วมการทดลอง

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง

2) แบบคัดกรองความกังวลต่อไวรัส COVID-19 พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต เพื่อคัดกรองประเมินความคิดและพฤติกรรมของอาสาสมัครในระยะเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และ ระดับสูง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2562)

3) แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai stress test: TST) พัฒนาโดย รศ. ดร.สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อใช้ประเมินภาวะความเครียดในประชากรทั่วไป ประกอบด้วยคำถาม 2 ส่วนดังนี้ ส่วนที่ 1 (ข้อ 1-12) บอกความรู้สึกทางลบ และส่วนที่ 2 (ข้อ 13-24) บอกความรู้สึกด้านบวก นำคะแนนที่ได้แต่ละด้านเทียบกับตารางเมตริก จากนั้นนำไปแปรผลเป็นระดับความเครียด แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทยมีค่าความ

เที่ยงตรงแบบแบ่งครึ่งของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .88 และมีความเที่ยงตรงแบบแอลฟาของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .84 (Sucheera et al., 2000)

4) ดนตรีผ่อนคลาย Melomic relax music มีองค์ประกอบของดนตรีดังนี้ ความเร็วของบทเพลง (Slow tempo) 52-54 bpm, เสียงต่ำ (Low tone), ทำนองคาดเดาได้ง่าย (Highly predication melody), เสียงเครื่องสายและเครื่องเป่าที่สอดคล้องกัน (String and wind instrument) บทเพลงความยาวทั้งหมด 15 นาที ซึ่งสามารถฟังทางออนไลน์ได้ทาง <https://soundcloud.com/rafael-caparros/melomics-stress-paradigm-music-tune> (de la Torre-Luque et al., 2017)

### 3. ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

1) คัดกรองอาสาสมัครที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออก แบ่งอาสาสมัครเป็น 2 กลุ่มด้วยวิธีการจับสลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (ฟังดนตรี) และกลุ่มควบคุม (ใช้ชีวิตตามปกติ)

2) อาสาสมัครเริ่มทำการทดลอง โดยมีรายละเอียดดังนี้ กลุ่มทดลอง ฟังดนตรีวันละ 5 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน ระยะเวลา 3 สัปดาห์ (เลือกสถานที่เงียบสงบ อิริยาบถตามสบาย ใส่หูฟัง และหลับตาขณะฟัง) ส่วนในกลุ่มควบคุมใช้ชีวิตตามปกติ

3) เมื่อสิ้นสุดการทดลอง สัปดาห์ที่ 3 ให้อาสาสมัครทำแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai stress test)

4) เก็บบันทึกข้อมูล นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป IBM SPSS Statistics

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลอาสาสมัคร ได้แก่ อายุ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง ด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้สึกด้านลบและด้านบวกจากแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย ก่อนและหลังการทดลองด้วย สถิติ Pair t-test และทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ t-test กำหนดค่าความเชื่อมั่น 95% (p-value =0.05)

### ผลวิจัย (Results)

จากการศึกษาผลของการฟังดนตรีผ่อนคลายต่อระดับความเครียดในอาสาสมัคร โดยใช้เครื่องมือแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai stress test: TST) แยกวิเคราะห์เป็น 2 ส่วนคือ คะแนนความรู้สึกด้านลบ(แทนความเครียด) และความรู้สึกด้านบวก(แทนความรู้สึกดีต่อตนเอง) พบว่ากลุ่มทดลองฟังดนตรีมีค่าเฉลี่ยความรู้สึกด้านลบก่อนการทดลองอยู่ที่  $13.333 \pm 3.873$  และหลังการทดลองอยู่ที่  $5.667 \pm 2.127$  ซึ่งลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) และเมื่อพิจารณาที่ผลต่างค่าเฉลี่ย กลุ่มฟังดนตรีมีผลต่างค่าเฉลี่ยความรู้สึกด้านลบอยู่ที่  $7.667 \pm 4.062$  และกลุ่มควบคุมมีผลต่าง

ค่าเฉลี่ยความรู้สึกด้านลบอยู่ที่  $2.111 \pm 5.059$  พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p=0.022$ ) ส่วนกลุ่มควบคุมใช้ชีวิตตามปกติมีค่าเฉลี่ยความรู้สึกด้านลบก่อนการทดลองอยู่ที่  $16.222 \pm 5.995$  และหลังการทดลองอยู่ที่  $20.889 \pm 6.431$  ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p=0.032$ )

**ตารางที่ 1** เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดความเครียดของคนไทย (Thai stress test) ของกลุ่มทดลอง ( $n=9$ ) และกลุ่มควบคุม ( $n=9$ )

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	$\bar{d} \pm SD$	t, df	p-value
	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$			
ความรู้สึกด้านลบ					
กลุ่มทดลอง	13.333 $\pm$ 3.873	5.667 $\pm$ 2.127	7.667 $\pm$ 4.062	5.662,8	<0.001 <sup>A</sup>
กลุ่มควบคุม	11.444 $\pm$ 3.877	9.333 $\pm$ 5.074	2.111 $\pm$ 5.059	1.228,8	0.254 <sup>A</sup>
t, df, p-value	1.034,16,0.316 <sup>B</sup>	-2.000,16,0.063 <sup>B</sup>	2.538,16,0.022 <sup>C</sup>		
ความรู้สึกด้านบวก					
กลุ่มทดลอง	17.444 $\pm$ 6.876	21.333 $\pm$ 5.916	-3.889 $\pm$ 6.623	-1.762,8	0.116 <sup>A</sup>
กลุ่มควบคุม	16.222 $\pm$ 5.995	20.889 $\pm$ 6.431	-4.667 $\pm$ 5.408	-2.589,8	0.032 <sup>A</sup>
t, df, p-value	0.402,16,0.693 <sup>B</sup>	0.153,16,0.881 <sup>B</sup>	0.273,16,0.788 <sup>C</sup>		

**หมายเหตุ** A = p-value from paired t-test

B, C = p-value from student t-test

### อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ (Discussion and Suggestion)

เก็บข้อมูลอาสาสมัครที่เข้าร่วมการศึกษาทั้งหมด 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 9 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน อาสาสมัครถอนตัวออกจากงานวิจัยจำนวน 4 คน เนื่องจากอาสาสมัครทำการทดลองไม่สม่ำเสมอ จากการศึกษาผลของการฟังดนตรีผ่อนคลายเพื่อลดภาวะความเครียดพบว่าอาสาสมัครกลุ่มทดลองฟังดนตรีมีระดับความรู้สึกด้านลบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสอดคล้องกับงานวิจัยของ Raglio et al. (2020), de la Torre-Luque et al. (2017) พบว่าในอาสาสมัครกลุ่มดนตรี Melomic relax music มีระดับความเครียดลดลงและสามารถรับมือกับสถานการณ์ความเครียดได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม (de la Torre-Luque et al., 2017; Raglio et al., 2020) ดนตรีผ่อนคลายเป็นเทคนิคการผ่อนคลายระบบประสาทร่วมกับระบบต่อมไร้ท่อ มุ่งหมายเพื่อลดการตอบสนองต่อความเครียด และกระตุ้นการตอบสนองการผ่อนคลายของร่างกาย (วรัญญา รุ่งแสง, 2547) การฟังดนตรีสามารถเบี่ยงเบนสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดี และลดพฤติกรรมความเครียด ซึ่งส่งผลกับปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกายด้านความคิด ความเครียดระดับปานกลางทำให้การมองปัญหาจะแคบลง ส่งผลให้ประสิทธิภาพการแก้ไข

ปัญหาและความสามารถในการตัดสินใจลดลงไปด้วย เมื่อสามารถลดระดับภาวะความเครียดได้ จึงส่งเสริมประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสัดส่วนความเครียดที่ลดลงเป็นผลมาจากความสามารถในการแก้ไขปัญหา ขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความรู้สึกด้านบวกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ อาจเกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในเพศหญิง เนื่องจากอาสาสมัครกลุ่มควบคุมทั้งหมดเป็นเพศหญิงอายุเฉลี่ย 30 ปี ( $n=9$  คน อายุเฉลี่ย  $30.50 \pm 2.12$  ปี น้ำหนักเฉลี่ย  $55 \pm 3.54$  กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย  $162.13 \pm 1.29$  เซนติเมตร) ซึ่งเป็นช่วงวัยเจริญพันธุ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนหลากหลายรูปแบบ มีผลกับสารสื่อประสาทที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก ฉะนั้นการใช้แบบประเมินทางจิตในอาสาสมัครเพศหญิง ควรคำนึงถึงประวัติความสัมพันธ์ของความรู้สึกกับช่วงเวลารอบประจำเดือน การใช้ฮอร์โมนคุมกำเนิด การให้นมบุตร ร่วมด้วย (ชุตินา หรุ่มเรืองวงษ์, 2549) จากผลการศึกษาในครั้งนี้สรุปได้ว่าการฟังดนตรี Melodic relax music เป็นปัจจัยที่ช่วยลดความรู้สึกด้านลบและภาวะความเครียดในอาสาสมัครวัยทำงานได้จริง

#### ข้อเสนอแนะ

1. ควรควบคุมสภาพแวดล้อม ความสม่ำเสมอ และคุณภาพของเสียงดนตรีขณะฟังดนตรี เนื่องจากการทดลองนี้ทำในสถานการณ์โรคระบาดออกแบบให้อาสาสมัครทำการทดลองที่บ้าน จึงไม่สามารถควบคุมปัจจัยดังกล่าวได้
2. ควรเพิ่มระยะเวลาการฟังดนตรีผ่อนคลาย เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนความรู้สึกด้านบวกให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

#### รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)*. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2562). *รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปี 2562*.  
[https://www.dmh.go.th/report/dmh/rpt\\_year/dl.asp?id=457](https://www.dmh.go.th/report/dmh/rpt_year/dl.asp?id=457).
- ชุตินา หรุ่มเรืองวงษ์. (2549). โรคทางจิตเวชในสตรี และความสัมพันธ์กับฮอร์โมนเพศ. *จุฬาลงกรณ์เวชสาร*, 50(6), 403-427.
- ประภัสสร ทองศรี, เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์ และราชันย์ บุญธิมา. (2558). การฟังเพลงที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพนักงาน. *วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์*, 103-114.  
[http://www.arts.kmutnb.ac.th/file\\_article/1477974501.pdf](http://www.arts.kmutnb.ac.th/file_article/1477974501.pdf)
- พรพรรณ ศรีโสภาก และธนวรรณ อาษาธิรัฐ. (2560). บทบาทพยาบาลในการป้องกันและจัดการความเครียด. *บูรพาเวชสาร*, 4(2), 79-92.



- มาศ ไม้ประเสริฐ. (2559). เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพคืออะไร ?. *สุทธิปริทัศน์*, 30, 266-280.
- วรัญญา รุณแสง. (2547). ผลของการฟังดนตรีตามความชอบและดนตรีธรรมชาติ ต่อการลดความเครียดของนิสิต  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: *The effect of listening to preferred music and natural music on  
stress reduction of Chulalongkorn University students* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต).  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันทนา เนาว์วัน และอารมณ เอี่ยมประเสริฐ. (2563). การจัดการความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการ  
คุณภาพชีวิตในการทำงาน: Stress Management and Related Factors of Work Life Quality  
Management. *วารสารวิทยาการจัดการปริทัศน์*, 22(1), 223-232.
- วิษณุ บุญรอด. (2563). ดนตรีบำบัด: บำบัดทางเลือกเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย. *Mekong-Salween  
Civilization Studies Journal*, 11(1), 174-196.
- วีรโชติ พิ้งเป็นสุข. (2559). ผลลัพธ์ของการฟังเพลงไทยที่มีต่อระดับความเครียดและคลื่นสมองของนิสิต  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สราวลี สุนทรวิจิตร. (2560). ดนตรีบำบัด: การบำบัดทางเลือกสำหรับบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า: Music Therapy:  
An alternative Treatment for Persons with Depression. *วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์*,  
12(36), 1-12.
- สุกานดา สุภาจันทร์. (2549). ผลของการใช้ดนตรีผ่อนคลาย ต่อการลดความเครียดในกลุ่มผู้มีภาวะอาการปวด  
หลังส่วนล่าง (การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เอยูโพลมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. (2563). ความเครียดของคนกรุงเทพฯ ภายในสถานการณ์โควิด-19.  
<https://www.ryt9.com/s/abc/p/3138113>
- de la Torre-Luque, A., Caparros-Gonzalez, R. A., Bastard, T., Vico, F. J., & Buela-Casal, G. (2017). Acute  
stress recovery through listening to Melomics relaxing music: A randomized controlled trial.  
*Nordic Journal of Music Therapy*, 26(2), 124-141.  
<https://doi.org/10.1080/08098131.2015.1131186>
- Giordano, F., Scarlata, E., Baroni, M., Gentile, E., Puntillo, F., Brienza, N., . . . Gesualdo, L. (2020).  
Receptive music therapy to reduce stress and improve wellbeing in Italian clinical staff  
involved in COVID-19 pandemic: A preliminary study. *The Arts in Psychotherapy*, 70,  
101688. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101688>
- Raglio, A., Bellandi, D., Gianotti, M., Zancchi, E., Gnesi, M., Monti, M. C., . . . Imbriani, M. (2020). Daily  
music listening to reduce work-related stress: a randomized controlled pilot trial. *Journal of  
Public Health*, 42(1), e81-e87. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdz030>

- Szczepan, P., Paweł, D., & Adam, Ł. (2020). The Impact of Different Sounds on Stress Level in the Context of EEG, Cardiac Measures and Subjective Stress Level: A Pilot Study. *Brain Sciences*, *10*(728), 728-728. <https://doi.org/10.3390/brainsci10100728>
- Yehuda, N. (2011). Music and stress. *Journal of Adult Development*, *18*(2), 85-94.

